



週間献立表

ひづけ 日付	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)
あさ 朝	あんぱん スパゲティサラダ ギョウニョウ 牛乳	べいはん 米飯 メンマの炒め物 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (さけ)	べいはん 米飯 切り干し大根の煮物 味噌汁 (さつまいも)	べいはん 米飯 ふきと油揚げの煮物 味噌汁 (かぼちゃ) 梅びしお	ショク 食パン マーマレードジャム そら豆のクリーム煮 ギョウニョウ 牛乳	べいはん 米飯 野菜炒め 味噌汁 (里芋) たいみそ	ショク 食パン いちごジャム 大豆と蓮根の コンソメ煮 ギョウニョウ 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 チキンカチャトーラ ツケ) ブロッコリー キャベツとしらすの和え物 コーンスープ ふりかけ (たらこ)	べいはん 米飯 白身魚のタルタル焼き ツケ) パセリスパゲティ 菜の花と 桜エビの和え物 オニオンスープ ふりかけ (おかか)	ゆかりごはん ぶっかけとろろうどん 磯辺揚げ風とり天 南瓜プリン 	べいはん 米飯 きゃべつつくね ツケ) インゲンのソテー ほうれん草のごま和え 清まし汁 (はんぺん) くだもの (フルーツミックス)	べいはん 米飯 赤魚の唐揚げ (ゴマソース) ツケ) 筍の金平 胡瓜とクラゲの ピリ辛和え 清まし汁 (舞茸) ふりかけ (のりごま)	オヤコドン 親子丼 白菜とツナの甘酢和え 赤出汁 (豆腐) 抹茶ババロア 	べいはん 米飯 カニクリームコロッケ ツケ) マカロニソテー ヘルシーサラダ 冬瓜のミルクスープ ふりかけ (野菜)
ゆう 夕	べいはん 米飯 あっさり肉豆腐 いんげんの ピーナッツ和え 味噌汁 (じゃが芋) ウメボ 梅干し 	べいはん 米飯 つくねハンバーグ (野菜あん) 青じそ納豆 清まし汁 (そば) しそ昆布	べいはん 米飯 白身魚の博多焼き ツケ) ピーマンの金平 エリンギと 青梗菜のオイスター炒め 味噌汁 (おくら)	べいはん 米飯 豚肉とゴボウの柳川煮 さつま芋の コロコロサラダ カニカマと水菜のスープ 高菜漬け	べいはん 米飯 鶏肉と茄子の 麻婆炒め もやしと蒲鉾の 和え物 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの (パイン缶)	べいはん 米飯 さば大根 青梗菜のおかか和え 清まし汁 (そうめん) 野沢菜漬け 	ブタ 豚バラとひじきのご飯 キャベツとザーサイの 和え物 味噌汁 (春菊) アセロラゼリー
せいぶん 成分	I補* - 1526 kcal たんぱくしつ 70.3 g 脂質 44.4 g えんぶん 5.9 g	I補* - 1599 kcal たんぱくしつ 66.9 g 脂質 45.0 g えんぶん 7.8 g	I補* - 1542 kcal たんぱくしつ 48.8 g 脂質 34.9 g えんぶん 6.4 g	I補* - 1585 kcal たんぱくしつ 57.5 g 脂質 42.1 g えんぶん 7.7 g	I補* - 1565 kcal たんぱくしつ 66.7 g 脂質 38.1 g えんぶん 8.0 g	I補* - 1548 kcal たんぱくしつ 67.1 g 脂質 40.9 g えんぶん 9.3 g	I補* - 1675 kcal たんぱくしつ 51.0 g 脂質 55.8 g えんぶん 6.3 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。